

EAQ-30 NL

Hoe ik me voel

Voornaam.....

Geboortedatum

Ben je een jongen of een meisje

Op de volgende bladzijden vind je 30 korte zinnestels. In elke zin staat iets over hoe kinderen of jongeren zich kunnen voelen, of hoe ze kunnen denken over hun gevoelens. Geef bij elke zin aan of dat voor jou niet waar is, soms waar is, of vaak waar is. Kies het antwoord dat het beste bij je past. Je kunt alleen 1 antwoord kiezen per zin. Als je moeilijk kunt kiezen, kies dan het antwoord dat het vaakst bij je past. Verschillende kinderen/jongeren hebben verschillende gevoelens of ideeën over hun gevoelens. Een antwoord kan daarom niet goed of fout zijn. Het gaat alleen maar om wat jij denkt.

Bijvoorbeeld de zin

“Als ik me rot voel, probeer ik dat te vergeten”

Als dit voor jou *vaak waar* is, zet dan een kruisje bij “vaak waar”

niet waar soms waar vaak waar

Is dit voor jou *soms waar*, zet dan een kruisje bij “soms waar”

niet waar soms waar vaak waar

Is dit voor jou *niet waar*, zet dan een kruisje bij “niet waar”

niet waar soms waar vaak waar

		niet waar	soms waar	vaak waar
1	Ik ben vaak in de war over hoe ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ik vind het moeilijk om een vriend of vriendin uit te leggen hoe ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Andere mensen hoeven niet te weten hoe ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Als ik bang of zenuwachtig ben, dan voel ik iets in mijn buik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Het is belangrijk dat ik weet hoe mijn vrienden zich voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Als ik mij rot voel of boos ben, probeer ik te begrijpen waarom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Het is moeilijk om te weten of ik me boos voel, verdrietig, of iets anders.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ik vind het moeilijk om aan anderen te vertellen hoe ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Als ik me over iets rot voel, houd ik dat vaak voor mezelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Als ik me rot voel, kan ik dat ook in mijn lichaam voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ik wil niet weten hoe mijn vrienden zich voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Mijn gevoelens helpen mij te begrijpen wat er gebeurd is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ik weet nooit precies wat voor gevoel ik heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ik kan makkelijk aan een vriend of vriendin uitleggen hoe ik me van binnen voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Als ik boos of verdrietig ben, probeer ik dat te verbergen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		niet waar	soms waar	vaak waar
16	Ik voel niks in mijn lichaam als ik bang ben of zenuwachtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Als een vriend of vriendin zich rot voelt, probeer ik te begrijpen waarom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Als ik een probleem heb, helpt het mij als ik weet hoe ik mij daarover voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Als ik me rot voel, weet ik niet of ik boos, bang of verdrietig ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Als ik me rot voel, probeer ik dat niet te laten merken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Mijn lichaam voelt anders als ik mij rot voel over iets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Het maakt mij niet uit hoe mijn vrienden zich van binnen voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ik vind het belangrijk dat ik begrijp hoe ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Soms voel ik me rot zonder dat ik weet waarom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Andere mensen hebben er niets mee te maken als ik me rot voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Als ik verdrietig ben, voelt mijn lichaam slap.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ik weet meestal hoe mijn vrienden zich voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Ik wil altijd weten waarom ik me slecht voel over iets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Ik weet vaak niet waarom ik boos ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ik weet niet wanneer iets mij verdrietig maakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controleer of je bij elke zin één kruisje hebt gezet!

Dank je wel.